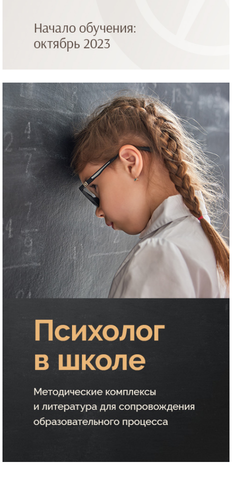
Подписка

ваш e-mail

Подписаться



#детская психология #психологическая литература

1

Почему так трудно растить детей? Рекомендации родителям

Отрывок книги д-ра Линды Альберт «Справимся вместе». В книге приведены ответы на вопросы родителей, в частности о таких повседневных и не очень ситуациях, как: время сна, прием пищи, деньги и пособия, школа, одежда, развод родителей, каникулы, правила и ответственность, чувство собственного достоинства.

«Поскольку вы держите в руках эту книгу и читаете ее, то, возможно, вы хотите стать более эффективными с вашими детьми. Вы устали от постоянных стычек, препятствий, не сделанных домашних дел и беспорядка. Вы же видели семьи, которые, кажется, живут довольно гармонично. А как вам достичь большей гармонии в вашей собственной семье? Вероятно, вы уже просмотрели некоторые страницы и прочитали вопрос или два, описывающие ситуации, подобные вашей. И, конечно, вы стремитесь опробовать некоторые из них и посмотреть, что получится.

Цель этой главы состоит в том, чтобы немного умерить ваш пыл. Она содержит полезные рекомендации в отношении вашего собственного поведения как родителя, которые сделают вас более эффективным при воплощении нижеследующих рекомендаций.

Решайте одну проблему за один раз

Выберите одну ситуацию и один набор методов, чтобы реализовать их за один раз. Это увеличит вашу способность последовательно работать над решением проблемы. У ваших детей, вероятно, таких проступков, которые вам хотелось бы изменить, гораздо больше одного и если вы займетесь больше чем одной проблемой за один раз, то быстро израсходуете все свое внимание и энергию.

Вскоре вы узнаете, что есть только четыре основных мотива или побуждения для проступков и ваши методы разрешения различных ситуаций, основанных на одном и том же побуждении, будут схожими. Например, когда вы учитесь обращаться с ситуацией, происходящей из желания вашего ребенка быть боссом, вы увидите позитивные изменения в других его проступках, происходящих от того же самого побуждения, без прямого усилия с вашей стороны изменить их. Это происходит потому, что динамика отношений родитель – ребенок является одинаковой для всего спектра «босс-поведения», даже при том, что ситуации, в которых возникает такое поведение, разные.

Кроме того, по мере научения эффективного обращения с «босс-поведением» в одной ситуации, вы будете совершенствовать свои навыки для применения их в других схожих ситуациях. И вы почувствуете больше успеха, если не надорвете себя, пытаясь изменить все сразу.

Не начинайте с самого трудного

Если бы вы учились пользоваться деревообрабатывающими инструментами, то для начала выбрали бы самый простой проект. Вы бы не взялись делать трудный и причудливый предмет мебели. Если бы вы осваивали первый урок бокса, то вы бы не выскочили на ринг с Мохаммедом Али.

Тот же принцип относится и к инструментам воспитания. Требуется время, чтобы искусно овладеть ими, так что не начинайте с решения самых сложных проблем в первую очередь. Позвольте себе испытать некоторый первоначальный успех, начав с более мелких и менее серьезных ситуаций. Каждый ваш маленький успех не только поддерживает и вдохновляет вас, но и поощряет ваших детей, они тоже почувствуют благоприятные изменения в детско-родительских отношениях и в семейной атмосфере, когда в семье уменьшаются рознь и напряжение. Эти первые успехи покажут детям, что происходящие изменения позитивны, их не следует бояться.

Временные ухудшения допустимы

Не отчаивайтесь и не расстраивайтесь, если ваш ребенок невзначай вдруг вернется к прежнему поведению, и вы подумаете, что он или она вновь выходит за рамки. Такие возвраты – часть поступательного движения, которое не бывает прямым и ровным. Воспринимайте такие случаи, как непременный временный признак нормального процесса развития. Не насмехайтесь и не ругайте ребенка в таких случаях, но также не уделяйте и дополнительного внимания таким срывам. Поймите, что регресс, как правило, указывает на существование дискомфорта и напряжения для ребенка, в это время ему необходимы ваша любовь и поддержка.

Ожидайте усовершенствования, но не совершенства

Научитесь поощрять себя в каждом, пусть и маленьком продвижении к цели, которое вы заметите в поведении своего ребенка, в результате вашего использования новых инструментов. Если вы будете ожидать Совершенства в виде полного и окончательного изменения поведения, без регрессов и срывов, то будете сильно разочарованы. Путь к успеху не прямая линия. Если прежде ваш ребенок закатывал четыре истерики в день, а теперь лишь три, наберитесь терпения! Это – улучшение! Продолжайте и вы сможете снизить их число до двух, затем – одной и, наконец, исключить их совсем. Но и потом, иногда, ваш ребенок может закатывать отдельные сцены, просто чтобы поддержать ваш тонус и вы не расслаблялись.

Имейте в виду, что проблемы кажутся непреодолимыми, когда у вас нет их решения. Всякий раз, когда вы встретите старую, неприемлемую форму поведения ребенка, просто повторите метод, который изначально помогал вам справляться с ней.

Проблемы кажутся непреодолимыми, пока нет их решения

Чем чаще вы с удовлетворением будете отмечать каждую крупинку улучшений, тем большее воодушевление вы будете чувствовать, чтобы продолжить изучение путей эффективного воспитания ваших детей. И даже, было бы неплохо завести дневник, в котором бы вы записывали каждый успех, когда он происходит. Такой дневник будет документом, подтверждающим ваше продвижение в становлении более эффективным родителем.

Откажитесь от игры в «Да, но!»

В бестселлере «Игры, в которые играют люди» доктор Эрик Берн описал технику или игру, названную «Да, но!», которой люди часто пользуются, чтобы сопротивляться изменениям. Самый простой вариант, который могут использовать родители и дети, такой: человек «А» имеет проблему и идет к человеку «Б» за советом. «Б» предлагает одно или несколько решений, но «А» находит разные причины, чтобы не принять совет. Таким образом «А» застревает в своей проблеме. Все мы, время от времени, запускаем эту игру потому, что полагаем, будто наши проблемы отличаются или острее, чем у других людей и потому мы можем посчитать, что легче остаться со своей проблемой, чем попробовать решить ее новым способом.

Чтобы максимально использовать методы, предлагаемые здесь, нужно дать им шанс. Так, прежде чем вы будете отвергать любые предложения, как слишком затратные, трудные, или слишком отличающиеся от старых, дайте им шанс проявить себя. Может случиться так, что некоторые из них будут работать лучше, чем другие, чтобы помочь вам решить ваши особые проблемы, но все они были найдены и испробованы другими эффективными родителями. Если вы применяете их аккуратно, с учетом приведенных рекомендаций, то есть все основания полагать, что эти методы воспитания будут работать и для вас тоже.

Допускайте неудачи

Ни одно человеческое существо, мужчина или женщина, взрослый или ребенок, не может избежать взлетов и падений в жизни. И мы оказываем нашим детям медвежью услугу, когда чрезмерно пытаемся оградить их от обратной стороны жизни, от опыта случайных неудач, которым каждый должен уметь противостоять. Это естественно, все родители хотят, чтобы их дети были счастливы. Но если мы всякий раз несемся, чтобы вмешаться, когда что-то происходит не так с нашими детьми, то они не учатся обращаться с расстройствами и разочарованиями, которые неизбежны в их взрослой жизни. Полезно понять, что опыт маленьких несчастий учит ребенка ценным навыкам встречи с большими разочарованиями в жизни.

Таким образом, будет лучше, если мы научим детей быть готовыми к плохим событиям наряду с хорошими и будем поощрять их способность обращаться со всеми возможными проявлениями реальной жизни. Ведь уверенность в себе – это знание, что ты можешь справляться с тем, что приходит в твоей жизни.

Но не ждите от вашего ребенка мудрости и зрелости в понимании того роста, который в нем происходит от встреч с редкими несчастьями. Гораздо более вероятно, что дети будут плакать и жаловаться, возможно, впадут в гнев или включат игру «пожалей меня». Это игра, которая предназначена, чтобы вы почувствовали жалость, и нашли способ сделать их жизнь лучше. Не надо! Это время, чтобы побудить вашего ребенка держаться и претерпеть временные несчастья. И наблюдать расцвет его уверенности в себе, когда ситуация закончится и он поймет, что способен самостоятельно справляться с неудачными моментами жизни.

Не ищите причин в прошлом

Когда поведение наших детей становится вызывающим, мы склонны искать его причины в прошлых ошибках воспитания, которые мы сделали или в недостаточном внимании и заботе. Таковы последствия диктата Фрейда и его последователей, склонных искать травмирующий опыт прошлого, как причину сегодняшних проблем.

Это не очень полезный подход. Во-первых, невозможно выделить из всех событий, случившихся с ребенком, то «единственное», вызвавшее проблему. Даже если бы мы и определили такое событие, то были бы бессильны изменить его. Во-вторых, уровень вины родителей, когда они чувствуют, что, так или иначе, являются причиной всех проблем своих детей, часто уводит их от принятия необходимых дисциплинарных мер. Вместо дисциплины, они предлагают ребенку воспитание в форме поддержки и понимания, которые имеют большое значение, но в другое время, и которые не эффективны при плохом поведении.

Если при выборе методов воспитания вы полагаете, что поведение обусловлено прошлым опытом, то в вашем воспитания будет много ласки и избалованности, но очень мало дисциплины.

Не спрашивайте «Почему?»

Когда вы противостоите ребенку с плохим поведением, не спрашивайте: «Почему ты это делаешь?» Спросите вместо этого: «Как ты собираешься не повторять это?» Если вы спрашиваете «Почему», вы обращаетесь к уже произошедшему и, вероятно, получите оборонительный ответ, которым ребенок пытается защитить себя. Когда же вы спрашиваете: «Как ты собираешься не повторять это?», вы сосредотачиваетесь на будущем поведении, а не обвиняете, поэтому никакой защиты не требуется. Ориентация на будущее более непосредственно ведет к той же цели что и конфронтация, но с большей гарантией, что такое поведение не повторится.

Фрейдистский подход предполагает, что ребенок очень мало контролирует свое поведение, поскольку оно является результатом внешних событий, которые вынуждают его действовать определенным образом. Более полезно воспользоваться теорией, впервые разработанной доктором Альфредом Адлером и задаться вопросом: «Какова цель плохого поведения?» Этот подход предполагает, что дети сами выбирают плохое поведение, а не по принуждению неконтролируемых сил прошлого опыта.

Этот выбор основан на решениях, которые ребенок принимает в отношении того, как ему следует себя вести в тех или иных обстоятельствах. Да, на решения ребенка влияют люди и события вокруг него, но, в конечном счете, ребенок сам делает свой собственный выбор. Вы же, как родители, можете научить своего ребенка делать такой выбор вашей реакцией на его проступок. Но прежде чем реагировать на тот или иной проступок ребенка, было бы полезно понять цель такого поведения. Несмотря на то, что у детей существуют десятки различных проступков, большинство из них совершаются ими с одной из четырех целей.[2]

Узнайте основные цели плохого поведения

Первая мотивация плохого поведения – желание большего внимания. Ребенок, который плохо себя ведет, используя привлекающие внимание механизмы, ищет дополнительное внимание. Он не только хочет быть замеченным и оцененным, но и чтобы владеть вниманием родителей безгранично.

Вторая возможная мотивация – стремление к власти. В этом случае ребенок пробует утвердить свой контроль, показать родителям, что он босс, и никто не может заставить его сделать что-нибудь.

Третья мотивация – жажда мести. Тогда ребенок хочет досадить родителям, чтобы компенсировать то, что он считает несправедливым.

И четвертая – стремление избежать неудачи. В этом случае ребенок хочет, чтобы его оставили в покое, отстали, представляясь беспомощным и неспособным выполнить ту или иную задачу. Когда же он остается один, то может избежать напрасных усилий и, вместе с ними, риска неудачи.

Обратите внимание, что некоторые из этих мотивов могут проявляться и в пассивных формах поведения. Их довольно легко распознать. Активные формы всегда явные, и вы, обычно, вынуждены реагировать сразу. Пассивные формы – более тонкие. Посмотрите, как много дополнительного внимания ребенок может получить, двигаясь очень медленно, съедая по одной горошине за два раза, или будучи не в состоянии найти что-нибудь, или высказывая неспособность справиться с простой задачей.

Заметим также, что дети используют множество различных форм деструктивного поведения, чтобы доказать нам, что они здесь являются боссами, что они более мощные, чем родители и что ими нельзя помыкать.

Пассивные формы такого поведения часто получают ярлычки, которые придают плохому поведению статус характерных особенностей, а не поведения, используемого для утверждения своей власти. Такого ребенка называют ленивым, незрелым, рассеянным, немотивированным, неуспевающим, отстающим, копушей, «ребенком с неустойчивым вниманием» и др. Но если вы внимательно посмотрите на такого ребенка, то заметите одно важное противоречие в его поведении. Он не подтверждает ни один из этих ярлычков, когда делает то, что-то ему нравится, то, что он выбрал сам. «Характерные черты» поведения таинственно появляются только когда кто-то просит его что-либо сделать, особенно если этот кто-то – родители или учителя. Не обманывайтесь видимой пассивностью этой борьбы за власть. Она ничем не отличается от активной формы, во время которой ребенок громко и сердито отказывается сотрудничать.

Различайте цели плохого поведения

Есть два способа определить движущие силы того или иного поведения. Первый путь – расслышать свои инстинктивные чувства в момент проступка.

Если проступок призван привлечь внимание, то родители будут чувствовать себя слегка раздраженными или возбужденными. Если же проступок является борьбой за власть, то родители будут испытывать гораздо более сильные чувства гнева и разочарования.

Мстительное поведение вызовет чувства обиды и досады в сочетании с гневом и разочарованием. А в случае поведения на избежание неудачи родитель будет чувствовать себя в отчаянии, беспомощным и побежденным.

Второй способ определения категории плохого поведения ребенка – посмотреть, что происходит, когда вы пытаетесь изменить это поведение. Если мотивация «внимание» – ребенок временно прекратит свое поведение. Если мотивация «власть» – ребенок будет продолжать поведение немного дольше и, как правило, станет протестовать против ваших указаний. Если же мотивация «месть» – поведение будет не только продолжаться, но и усилится до предела. Ну, а если мотивация «Избежание неудачи» – ребенок будет просто продолжать то же самое поведение.

Важно различать эти мотивы, поскольку для эффективной работы с разными мотивами нужны и различные корректирующие методы. Используя приведенные выше принципы, внимательно понаблюдайте за своими детьми около недели и попрактикуйтесь в определении этих различий.

Имейте в виду, что наиболее распространенной ошибкой, которую совершают родители в определении целей плохого поведения, бывает именование всех проступков «поведением на внимание», не распознавая борьбы за власть, когда она происходит

Не вступайте в борьбу за власть

Когда дети проявляют активную или пассивную борьбу за власть или «босс-поведение», описанные в предыдущих разделах, то у родителей возникает очень сильное искушение ответить на вызов своей властью или своим «босс-поведением». В конце концов, думаем мы, ведь это мы – родители и мы, как предполагается, являемся главными. Поэтому мы должны утверждать нашу власть и заставлять детей делать то, что мы говорим.

Когда родители включаются в борьбу, ситуация обычно ухудшается. Если родители командуют, требуют и дают указания, конфронтация с детьми становится интенсивнее и острее. Дети становятся более непослушными и упрямыми в своем стремлении показать нам, что ими нельзя распоряжаться. Даже если в этот раз они будут подавлены и вынуждены сдаться, то непременно вскоре примут ответные меры и доберутся до нас, демонстрируя поведение, которое возмутит нас еще сильнее.

Некогда поведение родителей в манере босса было эффективным инструментом, чтобы заставить детей подчиняться. Большинство из нас, будучи детьми, делали то, что нам говорили наши родители и подчинялись. А единственным аргументом, которым мы удовлетворялись, было строгое: «Потому, что я так сказал!». Если бы родительское «босс-поведение» до сих пор было эффективно, то не было бы родителей, присылающих мне вопросы о проблемах с детьми, и не было бы родителей, покупающих книги с советами по взаимодействию с детьми, поскольку их первоначальный набор воспитательных навыков был бы достаточен, чтобы разрешить возникающие проблемы.

Часто родители опасаются, что альтернативой «босс-поведению» будет попустительство, позволяющее детям делать все, что они хотят и им все сходило бы с рук. Ничто не может быть дальше от истины! Альтернативы «босс-поведению» – это просто более эффективные средства, помогающие детям научиться правильно себя вести и способствовать семейной гармонии.

Находите время для совместного отдыха

В каждой семье есть время, отведенное для совместного отдыха и развлечений. Когда в семье запланировано такое событие, то все с нетерпением ожидают его. Не позволяйте случившемуся на неделе плохому поведению влиять на эти планы. Есть более эффективные способы для преодоления возникших проблем. Будьте уверены, что запланированные мероприятия должны быть доступны для всех членов семьи, независимо от возраста и их способностей.

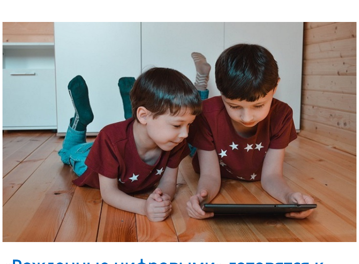
В следующих четырех разделах этой главы вы узнаете о Языке Уважения, о том, что Молчание – Золото, о системе Поощрений и наказаний и о том, как поделиться своими намерениями.

Затем будет рассказано о способах воздействия на детей без включения «босс-поведения» и о том, как не включаться в борьбу за власть, и к чему она приводит. Когда вы будете читать главы с 3 по 12, вы узнаете многие другие приемы и методы уклонения от борьбы за власть.

Кроме того, они имеют еще один замечательный дополнительный эффект. Они помогают детям освоить соответствующее поведение и научиться самодисциплине. Так они научатся делать что-либо не из-за требований или команд, а просто потому, что благодаря их поступкам семья может жить в гармонии друг с другом. Они будут учиться думать прежде, чем действовать и предвидеть последствия своего поведения. И это будет их путь становления зрелыми и ответственными взрослыми…».

Опубликовано 22 октября 2020

Материалы по теме

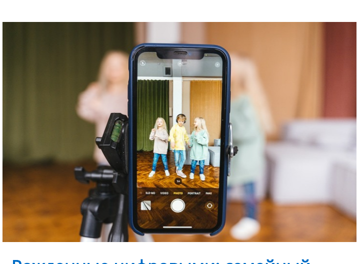


«Рожденные цифровыми» готовятся к будущему: зона риска или ближайшего развития?

29.03.2023

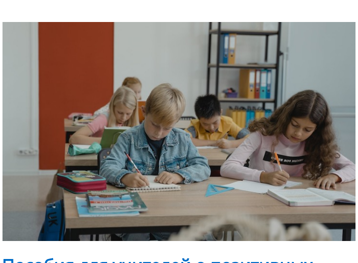
Педагогика как область творчества

27.02.2023



«Рожденные цифровыми: семейный контекст и когнитивное развитие»

15.12.2022



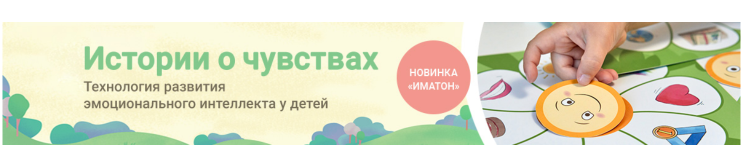
Пособия для учителей о позитивных психологических интервенциях опубликованы в бесплатном доступе

23.11.2022

Комментарии

Оставить комментарий:

Отправить



4 сентября 2023

В этот день

Владимир Федорович Сопов празднует день рождения! Поздравить!

Алевтина Анатольевна Карпенко празднует день рождения! Поздравить!

Николай Сергеевич Кравцов празднует день рождения! Поздравить!

140 лет назад родился(ась) Александр Павлович Болтунов.

80 лет назад родился(ась) Юрий Константинович Стрелков.

Скоро

18 — 19 сентября
Воронеж
Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы современной психологии образования», посвященная 100-летию со дня рождения И.Ф.Мягкова

20 сентября
Санкт-Петербург
Научно-практическая конференция «Новое в диагностике и терапии тревожных и аффективных расстройств»

21 — 23 сентября
Арзамас
Всероссийский методологический семинар по истории психологии и исторической психологии «Арзамасские чтения – 5»

22 — 23 сентября
Краснодар, Сочи, Майкоп
Научно-практическая конференция «Личность в изменяющейся социальной реальности: общение и со-бытийность»

26 сентября
Москва
II Международная научно-практическая конференция «Психология индивидуальных различий: обучение и развитие»

6 — 7 октября
Уфа
Международная научно-практическая конференция «Три кита ментального здоровья – психиатрия, наркология и психотерапия»

7 — 8 октября
Воронеж
IV Межрегиональная практическая конференция «Мир глазами ребенка»

12 — 13 октября
Киров
Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Детская психиатрия в фарватере современных медико-социальных проблем»

12 — 14 октября
Москва
Всероссийская научная конференция «Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований», посвященная 90-летию со дня рождения А.В. Брушлинского

18 — 20 октября
Санкт-Петербург
Международная научная конференция «Ананьевские чтения – 2023. Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития»

18 — 20 октября
Москва
Международная научно-практическая конференция по психологии общения «Восприятие и понимание человека человеком»

25 — 26 октября
Санкт-Петербург
VI Международная научно-практическая конференция «Герценовские чтения: психологические исследования в образовании»

25 — 26 октября
Сочи
VI Всероссийская научно-практическая конференция «Психофизиологическое обеспечение профессиональной надежности персонала»

26 — 27 октября
Москва
Международная научная конференция «Математическая психология: современное состояние и перспективы», посвященная 90-летию со дня рождения В.Ю. Крылова

3 — 6 ноября
Москва
II Всемирный конгресс русскоязычных психотерапевтов и психологов

Весь календарь

© 2004–2023 «Психологическая газета». При использовании материалов сайта обязательна ссылка на www.psy.su.